



冬は感染が多い時期。水道水が冷たいなどの理由で手洗いがおろそかになりがちです。手洗いをしっかり行い感染予防を行いましょう。

### 新年あけましておめでとうございます。

「病児保育室ほっこりパンダっこ」は昨年5月の開室以来、多くの皆様にご利用頂き、地域の子育てを支える一助となれた事を心より嬉しく思っております。ご家族の皆様にとって安心出来る場所となれるよう、スタッフ一同これからも努力を重ねて参ります。本年もどうぞよろしくお願いたします。皆様にとって素晴らしい一年となりますようお祈り申し上げます。 院長 小林正悟

### クリスマス会御礼



昨年、12月21日にクリスマス会を開催しました。沢山の方々に参加して頂き有難う御座いました。パンダハウスさんとのコラボでしたのでパンダハウスのワークショップではサンタ 上げます。お飾りを作りました



サンタさんからのプレゼント

レモネード  
おいしかったね



★嘔吐、下痢症状がある時  
◎脱水症状にならないよう水分補給が大切です。  
◎胃腸に負担がない食事を摂りましょう。

<おすすめのもの>

- ★お粥、やわらかく煮たうどん、おじや、白身魚の煮つけ、とうふ
- ★リンゴ→整腸作用があります。すりおろし、絞り汁がいいですね。
- ★やわらかく煮た野菜スープ→消化が良く水分補給にもなります。

ナースさんから



△柑橘系やバターを多く含んだパン、チーズ、生野菜などは腸を刺激してしまうので避けましょう！

### 笑って免疫力アップ

笑う事は身体の中のナチュラルキラー（NK）細胞を活性化させ、病気を癒す効果があると言われます。NK細胞はウイルスなどの病気のもとを攻撃するので免疫力が高まります。子ども達の笑顔も心と健康にとっても大切です。病児保育室では今年も笑顔で子育てをサポートして参ります。どうぞよろしくお願いたします。

### 七草がゆ

1月7日は「七草粥を食べる日」七草はセリ、ナズナ、ゴキョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロです。是非七草粥を食べて疲れた腹の調子を整えましょう。年間元気に過ごせますように！

病児保育室をご希望の方へ

予約する前に必ずネットでの登録をお願い致します。



登録はこちら⇒

